



SO EIN GRÜNER SOMMER!

Kräuter, Gemüse, großer Geschmack: Im angesagten »&flora« beim MuseumsQuartier kocht die junge Spitzenköchin Parvin Razavi in einem sehr weiblichen Team fantastisch aromatische, auf Gemüse fokussierte Küche. Ihre liebsten Snacks und Sommersalate hat sie uns verraten.

FOTOS IAN EHM TEXT SEVERIN CORTI



rezepte / VEGGIE

Fermentieren, einlegen, konservieren: So sieht die Vorbereitung auf die kalte Jahreszeit aus.

Gerade ist die Lieferung von Robert Brodnjaks Wundergärtnerei Krautwerk gekommen, Parvin Razavi, Küchenchefin im lichtdurchfluteten Restaurant des coolen Boutiquehotels »Gilbert« in der Breite Gasse, kriegt sich kaum ein. »Was für ein Duft! Das sind Kräuter, wie ich sie mir vorstelle! Und diese Paraderis! Die sind so süß, dass sie glatt als Früchte durchgehen!«

Parvin Razavis Küche ist, man kann es nicht anders sagen, wie gemacht für Wiens siebenten Bezirk: elegant, aber auch sehr lässig, auf Gemüse fokussiert, aber keineswegs ins rein Vegetarische ableitend, mit

kraftvollen Aromen, die große Vertrautheit mit den Küchen der Welt verraten. Neubau ist das hippe Viertel der Stadt, mit Topbäckereien, angesagten Shops und den besten Boutiquen der Stadt – die Qualität der Restaurants aber hat da nicht immer ganz mitgehalten. Das »&flora« und sein junges, nicht zufällig sehr weiblich strukturiertes Küchenteam haben es verstanden, da von Beginn weg mit Flair und unbedingtem Qualitätsanspruch neue Standards zu setzen. Dass die junge Küchenchefin für Gault-Millau die Newcomerin des Jahres ist, passt da gut ins Bild: Hier wird zeitgemäß und urban, aber ohne Dünkel und garantiert ohne Pinzette gekocht. Oft heißt es, der Beruf der Köchin lasse sich kaum mit den

Anforderungen einer Familie vereinbaren. Das sei der Grund, warum es vergleichsweise wenige weibliche Küchenarbeiter gäbe – und noch weniger, denen es gelingt, mit ihrer Küche so Aufsehen zu erringen wie manche ihrer männlichen Kollegen.

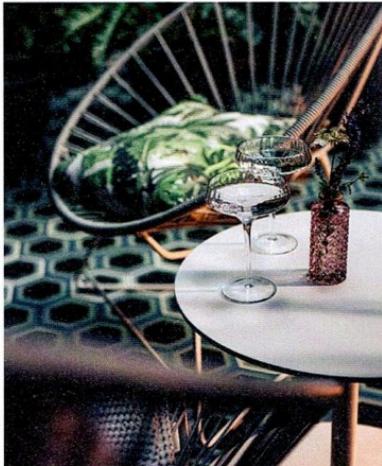
»Klar ist es eine Herausforderung, Kinder und Küche unter einen Hut zu bringen, klar braucht man da Support, als alleinerziehende Mutter schon gar«, sagt die Spitzenköchin und zweifache Mutter Parvin Razavi. »Und klar war es frustrierend, manchmal einen Job nicht zu bekommen, weil man als Mutter angeblich nicht so flexibel ist, wie das in der Gastronomie erforderlich ist.« Wo doch speziell Mütter geradezu personifiziert für Flexibilität stünden und ein >

rezepte / VEGGIE



> Paradebeispiel dafür seien, mit guter Organisation und der Kunst des Improvisierens Dinge unter einen Hut zu bringen, von denen andere nicht einmal träumen können. »Natürlich braucht man ein gutes Netzwerk, natürlich war es so, dass ich das, was ich nach Karriereschritten mehr verdient habe, zu einem großen Teil gleich an Babysitter weitergeben musste«, sagt Razavi, »aber das war es mir wert.«

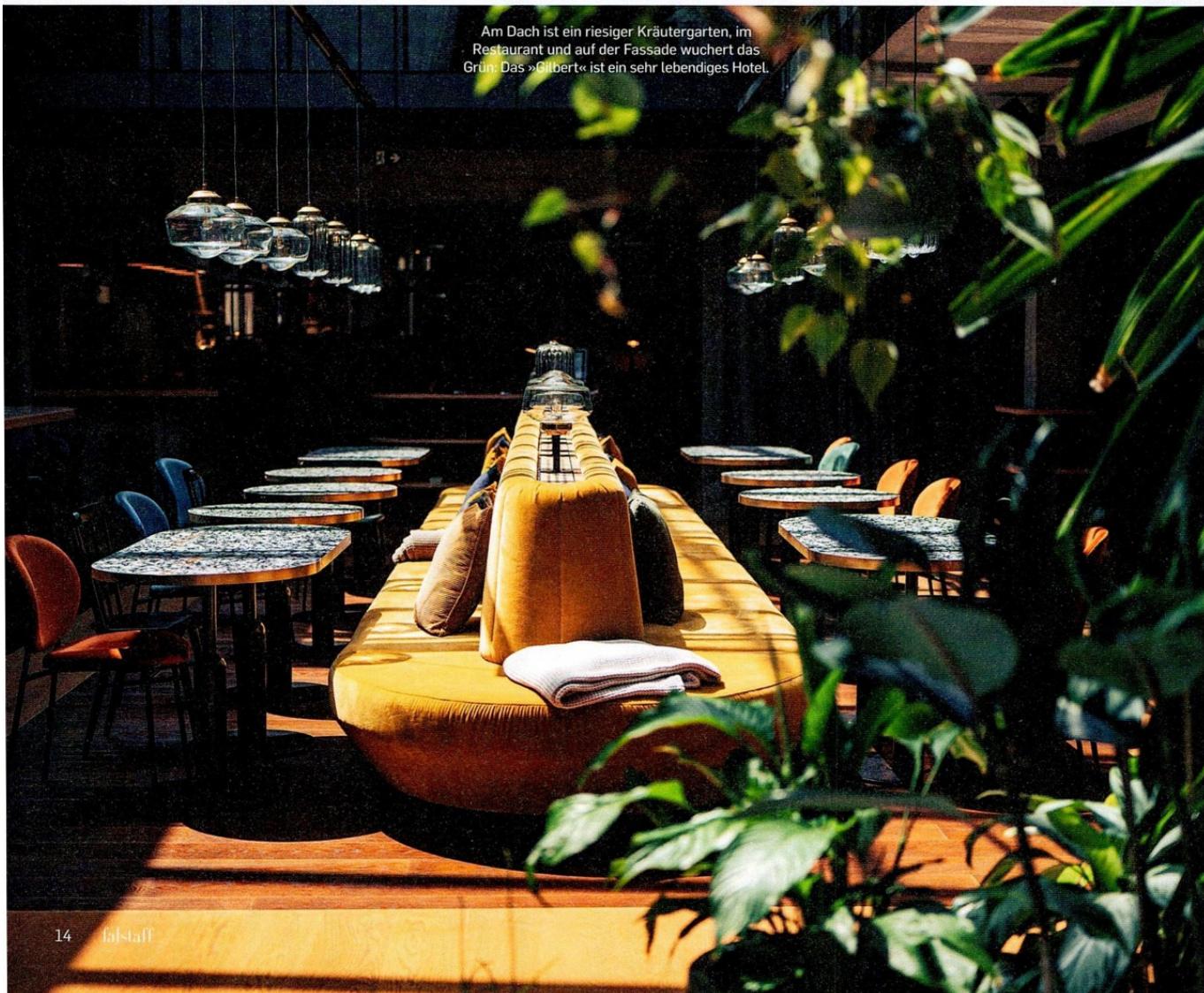
In der »Hausbar«, dem Restaurant in der Albertina Modern, erkochte sie gemeinsam mit Oliver Mohl drei Hauben, im angesagten »Dogenhof« war sie mit Lukas Stagl für die wunderbare, von der offenen Feuerstelle



bestimmte Küchenlinie verantwortlich. Und im »&flora« kann Razavi sich ihrer Leidenschaft für Gemüse, frische Kräuter und große Geschmäcker endlich ganz hingeben.

Das Restaurant ist Teil des Boutique-hotels »Gilbert« von Jörg und Annette Kleindienst-Giendl. Nach aufwendigem Umbau mit dem Team von BWM Architekten wurde es mit Jahresanfang eröffnet. Das Restaurant mit offener Küche und gläsernem Atrium wird aber explizit nicht als Hotelrestaurant geführt. »Unser Publikum sind zuallererst die Leute aus der Nachbarschaft«, sagt Direktorin Astrid Zartl, »das erklärt auch unseren besonderen Fokus >

Am Dach ist ein riesiger Kräutergarten, im Restaurant und auf der Fassade wuchert das Grün. Das »Gilbert« ist ein sehr lebendiges Hotel.



rezepte / VEGGIE



Frauen kochen so verdämmt gut. Das Team im »&flora« von links nach rechts; Aylin Kösetürk, Miriam Kremla, Parvin Razavi, Laura Enzinger, Karoline Gatter, Valentina Walser.

> auf zeitgemäße Gemüseküche.« »Ich liebe es, mit wirklich gutem Fleisch und Fisch zu kochen«, sagt Parvin Razavi, »aber ganz genauso – wenn nicht mehr – mit gutem Gemüse von herausragenden Betrieben wie Krautwerk, Gärtnerei Bach oder Dirndl am Feld.«

So wird etwa Tatar, dem hier ein besonderer Schwerpunkt in der Karte gewidmet wird, schon auch vom Saibling oder X.O. Beef handgeschnitten, aber eben auch von kräftig angegrillten Karottenraritäten, vom Spargel oder der im Salz gebackenen Rübe. Mindestens so wichtig ist in einem Viertel mit so vielen Kreativen, Künstlern und jungen Unternehmern aber das Frühstück,

LIEBE ZU GEMÜSE HEISST NICHT VEGETARISCH: TATAR VOM X.O. BEEF GIBT ES EBENSO WIE FANTASTISCHEN FISCH.

das sich im »&flora« bis weit in den Nachmittag hineinzieht.

»Wir lieben Eggs Benedict und haben uns eingehend mit dem pochierten Ei und seinen Variationsmöglichkeiten beschäftigt«, sagt Parvin Razavi. »Ob mit Kürbis, Belper Knolle und Schalotten, ob mit Salbei-Béarnaise auf knusprigem Brioche-toast von Öfferl, ob mit Mangold und Süßkartoffel: Der Star des Frühstücks kann auch mit Schwung und Leichtigkeit beeindrucken – es muss nicht immer Schinken und Hollandaise sein.« Und zwar gerade, weil sie den Klassiker ganz besonders liebt – und im »&flora« natürlich mit besonderer Hingabe zelebriert.

rezepte / VEGGIE

GEBRATENER FENCHEL mit Safran-Nuss-Butter und Ribiseln

Für 4 Personen

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN

SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●○○○

Süß, sauer, fruchtig und ein bisserl rauchig – dazu die Würze der fermentierten Oliven: So einfach kann ein perfekt komponiertes Gericht sein!

ZUTATEN

- 3 Stück Fenchel, längs in 1 cm dicke Scheiben geschnitten (Fenchelgrün beiseitestellen)
- 100 g Butter
- 10 Safranfäden
- 1 Zuckerwürfel oder 1 TL grober Kristallzucker
- 1 Biozitrone, Zeste und Saft
- 150 g Ribiseln
- Kalamata-Oliven, entkernt
- Olivenöl
- Essbare Blüten zum Garnieren

ZUBEREITUNG

- Den Fenchel salzen und in einer Pfanne auf beiden Seiten, mit etwas Olivenöl, scharf anbraten, bis er etwas Farbe angenommen hat.
- Die Butter in einem kleinen Topf langsam bei mittlerer Hitze aufkochen und 5 Minuten lang köcheln lassen, bis sie eine schöne haselnussbraune Farbe hat und nussig duftet. Achtung: verbrennt leicht. Anschließend durch ein feines Sieb oder Küchenrolle gießen, um sie zu klären.
- Die Safranfäden mit dem Zucker in einem Mörser ganz fein mahlen und in die warme Nussbutter einrühren, 2 Minuten ziehen lassen.
- Den Fenchel auf einem Teller anrichten. Jede Portion mit 2 bis 3 Esslöffeln Safran-Nuss-Butter beträufeln. Zitronenzeste darüberreiben, mit Zitronensaft würzen und mit Ribiseln, Fenchelgrün, Oliven und Blüten garnieren.

**WEIN-TIPP**

GEWÜRZTRAMINER 2021 WEINGUT HABERSACK

Helles Bernstein mit Goldreflexen, verführerische Aromen nach Orangenzesten, Salzkaramell, Kamille und floraler Würze, viel Charakter und Struktur, ein ganz besonderes Geschmackserlebnis!

Ab Hof oder online auf
www.weingut-habersack.at
€ 14,80

Falstaff Rezepte

Dinner for two

Wien, im August 2022, Nr: 3 - Erscheinungsweise: 4x/Jahr, Seite: 11-12,14,16,18-26,28

Druckauflage: 50 000, Darstellung: 82,86%, Größe: 9217cm², easyAPQ: _

Auftr.: 5375, Clip: 14602690, SB: BWM Architekten



Falstaff Rezepte

Dinner for two

Wien, im August 2022, Nr: 3 - Erscheinungsweise: 4x/Jahr, Seite: 11-12,14,16,18-26,28

Druckauflage: 50 000, Darstellung: 82,86%, Größe: 9217cm², easyAPQ: _

Auftr.: 5375, Clip: 14602690, SB: BWM Architekten

rezepte / VEGGIE



GEGRILLTE OKRA

mit Ponzu-Marinade und Paradeiser-Relish

Für 4 Personen

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN

SCHWIERIGKEITSGRAD: ●○○○○

Okra dürfen nur ganz kurz gegart werden, damit sie schön knackig bleiben. Dann aber sind sie ein absolut fantastisches Gemüse!

ZUTATEN

- 500 g große Okraschoten

ZUTATEN FÜR DIE PONZU-MARINADE

- 1 Flasche Ponzu (250 ml)
- 1 kleine Chilischote
- 1 Sternanis
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Honig (oder Agavensirup)

ZUTATEN FÜR DAS RELISH

- 1 Fleischparadeiser
- 250g bunte Kirschlorbeer, längs halbiert und gewürfelt
- 1 EL Koriandersamen, geröstet
- 1 Schalotte, fein gehackt
- 1 kleine Knoblauchzehe, gerieben
- 1 kleiner Bund Petersilie, nur die Blätter fein gehackt
- 2 EL Brombeeressig oder Balsamessig
- 3 EL Olivenöl

WEIN-TIPP

BEL MUZ 2019

WEINGUT BOROVIȚA,
DONAUEBENE BULGARIEN

Die Rebsorten Chardonnay, Sauvignon Blanc, Viognier, Rikat und Muskat sind in dieser Cuvée enthalten und verleihen dem Weißwein Tiefe, Komplexität und Einzigartigkeit. Der Geschmack ist reich an weißen Blüten, Quitte mit leichten Minznoten in der Nase. Ein außergewöhnlich guter Naturwein mit saftigem und elegantem Körper.

www.vidawein.at
€ 9,48

**ZUBEREITUNG**

- Für die Marinade alle Zutaten in einem Topf aufkochen lassen und auf eine sirupähnliche Glasur einreduzieren.
- Den Fleischparadeiser bei 200 °C unter dem Backofengrill rösten, bis die Haut verbrannt ist und sich leicht abziehen lässt. Den Strunk entfernen. Den Paradeiser mit dem Messer fein hacken, in einer Schüssel mit den restlichen Zutaten vermengen und abschmecken.
- Die Okras in einer heißen Pfanne 1 bis 2 Minuten scharf angrillen, vom Herd ziehen und noch in der heißen Pfanne mit der Marinade überziehen.
- Auf dem Relish anrichten.

rezepte / VEGGIE

HARISSA-MELANZANI

mit gegrillten Fleischparadeisern und Minze

Für 4 Personen
 ZUBEREITUNGSZEIT: 1 STUNDE
 SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●○○○

Der Schmelz der Melanzani und die Würze der maghrebinischen Würzpaste Harissa: eine Kombination, die man immer wieder haben will!

ZUTATEN

- 800 g Melanzani
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- Je 1 TL Kreuzkümmel, Kurkuma und Koriander, gemahlen
- 1 EL Paradeismark
- 1 EL Harissa
- 300 ml Gemüsebrühe
- 2-3 große Fleischparadeiser, in etwa 3 cm dicke Scheiben geschnitten
- 1 Handvoll Minze
- 100 g Granatapfelkerne
- 1 Baguette
- Olivenöl
- Salz

ZUBEREITUNG

- Die Melanzani in 3 Zentimeter dicke Scheiben schneiden und ein paar Minuten einsalzen. Trocken tupfen und in ausreichend Öl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten bissfest braten.
- In einer Kasserolle die Zwiebel langsam goldbraun braten. Die Gewürze zufügen, 1 Minute mitbraten, dann Paradeismark und Harissapaste ebenfalls dazugeben und mit Brühe aufgießen. Die Flüssigkeit aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und 5 Minuten köcheln lassen.
- Die Melanzani in die Flüssigkeit legen und zugedeckt etwa 20 bis 25 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig eingekocht ist.
- Die Fleischparadeiser etwas salzen und in einer beschichteten Pfanne scharf angrillen, bis sie eine schöne, teilweise angebrannte Kruste haben.
- Die Fleischparadeiser auf dem Teller anrichten und mit Melanzanischeiben belegen. Ein Anrichtering hilft für eine schöne Form. Mit Minze und Granatapfelkernen garnieren, mit Olivenöl beträufeln und mit Baguette servieren.

WEIN-TIPP · FALSTAFF PUNKTE: 94

RIESLING RIED STEINHAUS ROTE ERDE 2020 WEINGUT RABL

Mittleres Grüngelb, silberfarbene Reflexe. Feine Manganoten, zart nach Papaya, etwas nach Blütenhonig, Clementinenzesten, Ananas klingt an. Saftig, gute Komplexität, mineralisch-salzig, süße Tropenfrucht, Marillen im Abgang, Zitrus im Nachhall, vielschichtiger Speisenbegleiter, sicheres Reifepotenzial.

Ab Hof
€ 19,-




Falstaff Rezepte

Dinner for two

Wien, im August 2022, Nr: 3 - Erscheinungsweise: 4x/Jahr, Seite: 11-12,14,16,18-26,28

Druckauflage: 50 000, Darstellung: 82,86%, Größe: 9217cm², easyAPQ: _

Auftr.: 5375, Clip: 14602690, SB: BWM Architekten



Falstaff Rezepte

Dinner for two

Wien, im August 2022, Nr: 3 - Erscheinungsweise: 4x/Jahr, Seite: 11-12,14,16,18-26,28

Druckauflage: 50 000, Darstellung: 82,86%, Größe: 9217cm², easyAPQ: _

Auftr.: 5375, Clip: 14602690, SB: BWM Architekten

rezepte VEGGIE





WEIN-TIPP

WELSCHRIESLING RIED BÜHL 2021 WEINGUT HARETER

Hellgoldene Farbe, eigenständiger Frucht-
ausdruck, der Richtung Natural Wine denken
lässt, spritzig, nussig, Birne, sehr griffig,
extraktsüß, herrliche Länge. Einfach der
perfekte Sommerwein.

www.wein-hareter.com
€ 5,90

ZUTATEN

- 500 g Babykarotten
- 50 g Butter
- 1 EL helle Misopaste
- 2 Noriblätter, geviertelt
- 2 cm Ingwer, in dünne Scheiben
geschnitten
- 1 Zimtstange
- 1 EL Olivenöl

ZUTATEN FÜR DEN HUMMUS

- 300 g dicke weiße Bohnen, gekocht
- 3 EL Tahina
- 5 EL Olivenöl
- 1 TL Cumin
- ½ EL Salz
- Saft von 1 Zitrone

ZUBEREITUNG

- Alle Zutaten für den Hummus in einer Kü-
chenmaschine glatt pürieren und nochmals
abschmecken.
- Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die
Karotten zufügen und mehrere Minuten in
der Pfanne anschwitzen, bis sie leicht ge-
bräunt sind. Butter und Misopaste zufügen
und zerfließen lassen, dann die Noriblätter,
den Ingwer und die Zimtstange dazugeben
und die Karotten mit der Miso-Butter
immer wieder übergießen. Diesen Vorgang
so lange wiederholen, bis die Karotten
durchgebraten sind.
- Hummus auf einem großen Teller dekora-
tiv ausstreichen. Die Karotten mitsamt der
Butter-Nori-Mischung darauf anrichten und
servieren.

BABYKAROTTEN IN MISO-NORI-BUTTER GEBRATEN *mit Hummus von weißen Bohnen*

Für 4 Personen

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MINUTEN · SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●○○○

*Die kühle Milde des Hummus kontrastiert perfekt mit den
Röstaromen der Karotten.*

rezepte / VEGGIE



GEGRILLTE SALATHERZEN mit Labneh und Berberitzen-Kapern-Salsa

Für 4 Personen

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN + 1 NACHT IM KÜHLSCHRANK

SCHWIERIGKEITSGRAD: ●○○○○

*Labneh ist nichts anderes
als abgetropftes Joghurt –
und wahrscheinlich die
beste Erfindung, seit es
Joghurt gibt!*

ZUTATEN

- 1 Liter Joghurt, 3,6 %
- 4 Salatherzen, halbiert

ZUTATEN FÜR DIE SALSA

- 3 EL Berberitzen
- 5 EL Kapern in Salzlake
- Je 25 g Dille, Petersilie, Minze, gehackt
- 1 Schalotte, fein gewürfelt
- ½ rote Pfefferoni, fein gewürfelt
- 50 ml Olivenöl
- Saft von 1 Limette oder 2 EL Limettensaft
- 50 g geröstete Haselnüsse zum Anrichten
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Für das Labneh das Joghurt mit 1 Esslöffel Salz abschmecken und über Nacht im Kühlschrank durch ein Tuch abtropfen lassen.
- Für die Salsa Berberitzen, Kapern, Kräuter, die Schalotte und die Peperoni miteinander vermengen. Olivenöl und Limettensaft zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Salatherzen leicht salzen und mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten.
- Zuerst Labneh auf einem Teller ausstreichen, gegrillte Salatherzen darauf platzieren und schließlich 2 bis 3 Esslöffel Salsa und einige Haselnüsse darüber verteilen.

rezepte / VEGGIE



WASSERMELONE

mit sommerlichem Obst, Gurke, Feta und Kräutern

Für 4 Personen

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN SCHWIERIGKEITSGRAD: ●○○○○

*Sieht fantastisch aus,
schmeckt aber noch besser!
Und zwar nach einem
richtig heißen Sommertag
im Schatten mediterraner
Bäume!*

ZUTATEN

- ¼ Wassermelone, geschält (etwa 1 kg Fruchtfleisch)
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Sushi-Essig (gibt es im Asialaden und im gut sortierten Supermarkt)
- ½ TL Chiliflocken
- 3 Marillen, halbiert, entkernt und in Spalten geschnitten
- 2 Pfirsiche, halbiert, entkernt und in Spalten geschnitten
- 2 Minigurken, in sehr dünne Scheiben geschnitten
- 2–3 cm kleine rote Zwiebel, in feine Ringe geschnitten
- 50 g Feta
- Thai-Basilikum, Nanaminze, Zitronenverbene
- Saft von 1 Limette
- Maldon-Salz

ZUBEREITUNG

- Das Wassermelonfleisch entkernen. Die Hälfte in kleine Spalten schneiden. Die andere Hälfte in einem Blender mit 2 Esslöffel Olivenöl, Sushi-Essig und Chiliflocken glatt pürieren und durch ein Sieb lassen.
- In einem tiefen Teller Marillen-, Pfirsich- und Wassermelonenstücke verteilen.
- Das Wassermelonenspüree vorsichtig hineingießen, sodass das Obst fast bis zur Hälfte bedeckt ist.
- Gurken und Zwiebel vorsichtig auf dem Salat verteilen. Mit den Fingern den Feta darüberbröseln und mit den Kräutern dekorieren. Mit etwas Olivenöl und Maldon-Salz abschmecken.